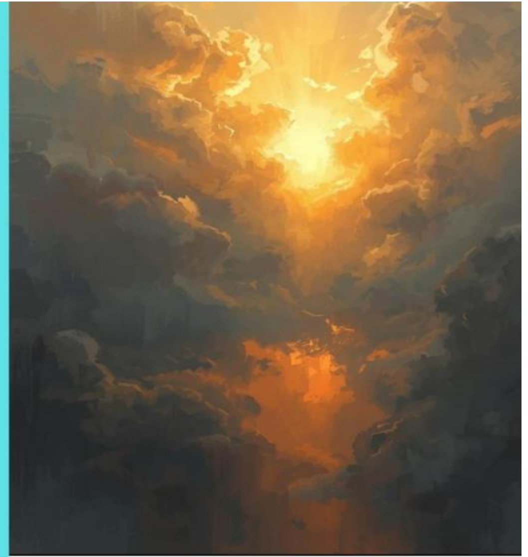
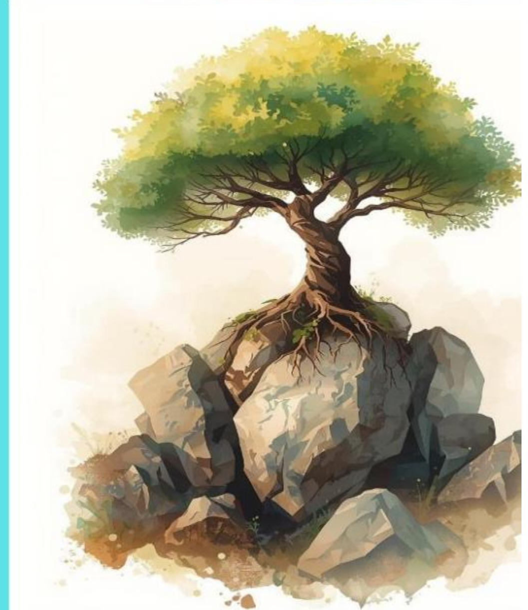
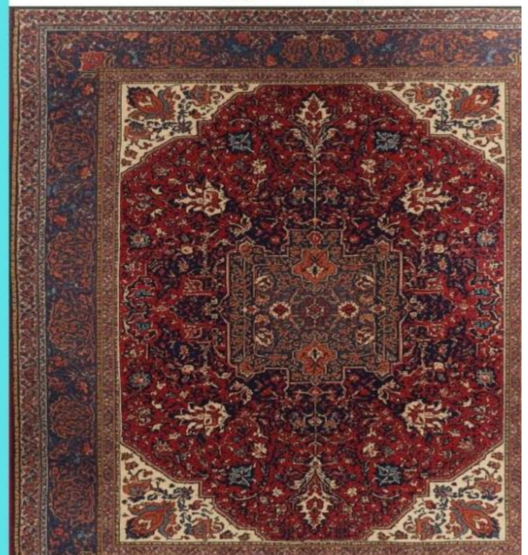
د خپل ځواک قدرداني وکړئ

خپل درد په ځواک بدلول







خپلې مبارزې سفر تعقیب کړئ او هغه په تر منزل ځواک بدل کړئ.دا کتاب تاسو ته د بریا، د ستونزو د ماتولو لپاره لیکل سوي دي

لیکواله: شبانه پوپل

کتاب پېژندنه

کتاب نوم: خپل درد په ځواک بدلول

لیکواله : شبانه پوپل

د پلار نوم : حاجی شاه ولی پوپل

ځای : کندهار افغانستان

خپرندویه ټولنه: روښان کتابتون

تاریخ:۱۷/۸/۲۰۲۵

اړیکه:roshanaketabtoon124@gmail.com

ډالی :

هر هغه چاته چې فکر کوي چې په دی لوی دونیا کې نه سوک لري او نه هیڅ ځای لري اصلن دا ټوله دونیا ستا ده بس ته یي خپله که

یا دونه

کتاب فهرست

۱. د ژوند موخه او معنی — خپل ژوند ته رښتینی هدف ورکول

۲. د ځان درناوی او باور — د پرمختګ بنسټ

۳. د درد نه تر ځواک — د زغم او صبر کیسې

۴. مینه او عزت — د ژوند ریښتینی تړون

۵. د هیلو ساتل — څنګه ناامیدی ته ماتې ورکړو

۶. د مثبت فکر ځواک — څنګه فکرونه ژوند بدلوي

۷. د ژوند ننګوني او زده کړې — له ستونزو فرصت جوړول

۸. د شکر ځواک — د نعمتونو مننه او خوښي

۹. د زړورتیا ګام — د ویرې ماتول او عمل کول

۱۰. د ژوند ښکلا — په وړو شیانو کې لویې خوښۍ

۱۱. د امید څراغ — تیاره کې رڼا موندل

۱۲. د صبر میوه — د ثبات او زغم اهمیت

۱۳. د زړورتیا ګام — ویره ماتول او پرمختګ

۱۴. د ژوند وروستی پیغام — د نوي پیل او بدلون لار

مقدمه

اسلام علیکم ورحمت الله وبرکاته

ژوند یو لوی سفر دی، چې په کې هر انسان خپلې لارې او تجربې لري. ځیني وختونه دا لار اسانه وي، خو ډېری وختونه ورسره سختۍ، ستونزې، او خفګانونه هم مل وي. خو په همدې سفر کې د ژوند حقیقي معنی او هدف موندل، او په ځان باور پیدا کول، موږ ته دا ځواک راکوي چې له هرې ستونزې وتلای شو او د ژوند ربښتینی خوند واخلو.

دا کتاب ستاسو د ژوند د هرې ورځې لپاره یو لارښود دی. په دې کې تاسو ته د ژوند د دردونو نه تر ځواک پورې، د مینې او عزت تر تړاو، او د ځان درناوي او باور تر رازونو پورې مهم درسونه وړاندې کېږي. دا ساده خو ژورې کیسې او خبرې به تاسو ته الهام درکړي چې خپل ژوند ته نوې انرژي ورکړئ، خپل هدفونه ومومئ، او د ستونزو په وړاندې کلک ودرېږئ.

هر انسان حق لري چې ژوند کې خوشحاله، بریالی، او آرام وي. دا کتاب به تاسو سره مرسته وکړي چې خپل ځواک وپېژنئ، خپل عزت وساتئ، او د ژوند د هرې ورځې په وړو وړو خوښیو کې رڼا ومومئ.

زما هیله داده چې دا کتاب ستاسو د زړه د لارې یوه روښانه څراغ وي، چې هره ورځ مو د نوي هیلو او لا ښه ژوند لپاره روښانه کړي.

فصل ۱: د ژوند موخه او معنی — خپل ژوند ته رښتینی هدف ورکول



ژوند یو لوی سفر دی، چې هر انسان یې په خپله ځانګړې لار روان وي. خو کله کله موږ داسې احساس کوو چې زموږ ژوند بې معنا دی، یا مو هدف نه دی څرګند. دا طبیعي خبره ده، ځکه چې د ژوند معنی او هدف د هر چا لپاره ځانګړی او شخصي وي.

خو دا پوښتنه چې "زما ژوند څه هدف لري؟" د هر انسان په زړه کې یوه ژوره اړتیا ده. د ژوند هدف یوازې لوی شتمني، لوړ مقام، یا د نورو خوښول نه دي. حقیقي موخه دا ده چې د خپل ځان، خپلو شاوخوا خلکو، او نړۍ لپاره یو مثبت اغېز پرېږدو.

هر انسان کولی شي خپل ژوند ته ریښتینی هدف ورکړي، که:

د خپل ځان پوهه ولري — چې څوک دی، څه خوښوي، څه غواړي.

خپلې وړتیاوې وپیژني او ورڅخه په مثبت ډول ګټه واخلي.

خپلو هیلو او ارمانونو ته د عمل لار ومومي.

د نورو خدمت وکړي او د نړۍ په ښه کولو کې برخه واخلي.

د ژوند خوند اخیستل د هدف لرلو سره نږدې تړلی دی. کله چې موږ پوه شو چې ولې ژوند کوو، هره ورځ نوې انرژي او خوشالي ترلاسه کوو. ژوند زموږ د هڅو، مینې، او زده کړو ټولګه کېږي، چې ورسره د زړه سکون او خوښي پیدا کېږي.

ځان ته ووایه:

"زه د خپل ژوند مالک یم، زه خپل هدف ټاکم، او هره ورځ به د هغه په لور ګام اخلم."

درس: د ژوند موخه او معنی په دې کې ده چې خپل ځان وپیژنو، خپل وړتیاوې وکاروو، او د نړۍ لپاره یو مثبت بدلون رامنځته کړو. دا موخه موږ ته د ژوند اصلي خوند راکوي.

فصل ۲: د ځان درناوی او باور — د پرمختګ بنسټ



ځان درناوی او په ځان باور د ژوند په هر پړاو کې ډېر مهم دي. کله چې ته ځان ته عزت ورکوي، نو نړۍ هم تا ته درناوی کوي. او کله چې په ځان باور لرې، نو له هرې ننګونې څخه د بریالیتوب امکان رامنځته کېږي.

ځان درناوی دا نه دی چې ته ځان ستایي یا بې ځایه ځان ته لوی ځان وې. ځان درناوی دا دی چې د خپلو تېروتنو، قوتونو، او کمزوریو سره ریښتیا اوسو، او ځان ومنو.

په ځان باور دا معنا لري چې ته باور لرې چې کولای شي هر هغه هدف ته ورسېږې چې ځان لپاره یې ټاکلی وي. که له ناکامۍ وېره لرې، دا باور به تا وهڅوي چې بیا هڅه وکړې او هېڅکله تسلیم نشې.

ځان ته ووایه:

"زه یو ارزښتناک انسان یم، زه وړتیا لرم، او زه کولای شم خپل ژوند ښه کړم."

د ځان درناوي او باور ځینې لارې:

خپل مثبت ځانګړتیاوې په یاد وساته.

له هغو خلکو لرې اوسه چې تا کښته بولي یا ستا باور ماتوي.

ځان ته وخت ورکړه چې ځان ښه وپېژنې او وده وکړې.

خپلو تېروتنو ته د زده کړې فرصت وګڼه، نه د ناکامۍ نښه.

یاد ولره، چې پرمختګ د هغه چا لپاره دی چې ځان ته درناوی لري او په ځان باور لري. هر څوک چې لومړی په ځان باور پیدا کړي، بیا د نورو نړۍ ته پرانستې دروازې هم مومي.

درس: ځان درناوی او باور زموږ د ژوند بنسټونه دي چې پرته له هغوی به د خپلو خوبونو ترلاسه کول ډېر سخت وي.

فصل ۳: هره شپه سبا لري



د ژوند په لاره کې ځيني ورځې داسې راځي چې هر څه تياره ښکاري. زړه دې لکه دروند ډبره احساس شي، او د امید څراغ دې خاموش ښکاري. داسې وخت کې انسان فکر کوي چې دا تياره به هېڅکله نه ختمېږي.

خو حقیقت دا دی چې هېڅ شپه داسې نه ده چې سبا ونه لري. د ورځې په پای کې تل یو نوی سهار پیدا کېږي، حتی که ته یې د انتظار توان له لاسه ورکړی وي.

ځیني وخت، ستونزې لکه د ژمي اوږده شپه وي. خو لکه څنګه چې پسرلی د ژمي تر شا پټ وي، همداسې د خوښۍ ورځې د دې شپو تر شا ولاړې وي. ته یوازې صبر ته اړتیا لرې او د زړه څراغ روښانه ساتلو ته.

که ستا شپه اوږده وي، ځان ته ووایه:

"زه اوس په دې تیاره کې روان یم، خو زه پوهېږم چې سهار زما په لور راځي. زما رب زما د قدمونو رڼا جوړوي، که څه هم زه یې اوس نه وینم."

یوه ورځ به ته د همدغو سختو شپو کیسې نور انسانانو ته کوې، او هغوی ته به وایې چې څنګه دې د نه ماتېدو جرات زده کړ.

درس: د امید رسۍ هېڅکله مه پرې کوه، ځکه هره شپه د سبا په انتظار کې ژوندی وي.

فصل ۴: ته ارزښت لرې



ډېری وخت خلک داسې احساس کوي چې ګواکې د ژوند په دې لویه دنیا کې هېڅ ارزښت نه لري. کله ناکله د خلکو خبرې، چلند یا بېپروایي زموږ زړه داسې ټپي کړي چې موږ د خپل ځان په اړه شکمن شو.

خو حقیقت دا دی: ستا ارزښت د خلکو د نظرونو پورې تړلی نه دی.

ستا ارزښت د دې لپاره دی چې ته د خدای مخلوق یې، د هغه له رحمت او مینې پیدا شوی یې. د نړۍ تر ټولو ښکلې نظرونه او تر ټولو بدې خبرې دواړه ستا د اصلي ارزښت بدلون نه شي راوستلی.

ته د خپل ژوند کیسه لرې، هغه کیسه چې یوازې ته یې په نړۍ کې د بیان حق لرې. ته د هغو ستورو په شان یې چې که هم د وریځو تر شا پټ شي، رڼا یې لا هم شته.

کله چې څوک تا نهویني یا د تا د وجود قدر نه کوي، دا د هغوی کوریوالی دی، نه ستا کمزوري.

یاد ولره: مروارید که په خاورو کې هم وغورځېږي، لا هم مروارید دی.

خپل ځان ته ووایه:

"زه ارزښت لرم، حتی که ټول دنیا دا ونه ویني. زه د خپل رب د نظر لاندې یم، او دا بس دی."

هره ورځ لږ تر لږه یو ځل د ځان لپاره یو ښه کار وکړه، حتی که یوازې یو ګیلاس اوبه د مهربانی په نیت وڅښې. دا به تا ته ورو ورو یاد کړي چې ته د پاملرنې وړ یې – د نورو نه مخکې د خپل ځان لپاره.

درس: د خپل ارزښت باور په زړه کې وساته، ځکه دا باور ستا تر ټولو لویه شتمني ده.

فصل ۵: کوچني ګامونه، لوی بدلونونه



ډېری خلک د ژوند بدلون د یوې لویې چاودنې په څېر انځوروي — داسې چې ناڅاپه به هر څه بدل شي او هر درد به ورک شي. خو ژوند داسې نه کار کوي. بدلون تل د کوچنیو ګامونو له لارې راځي، لکه څاڅکي چې ورو ورو د ډبرې زړه سوری کوي.

کله چې ته غواړې خپل ژوند ښه کړې، د غټ کارونو پر ځای په کوچنیو، تکراري ګامونو تمرکز وکړه:

د ورځې لس دقیقې کتاب لوستل.

سهار د شکر دعا کول.

هره ورځ لږ تر لږه د یوه انسان سره په مینه خبرې کول.

د ورځې څو دقیقې په خپل ځان فکر کول او د ځان لپاره وخت اخیستل.

د دې کوچنیو ګامونو جادو دا دی چې کله یې په دوامداره ډول ترسره کړې، نو د کلونو وروسته به حیران شې چې څنګه دې ژوند بدل شوی. دا لکه د ونې کرل دي — نن به د یوې وړې تخم په شان وي، خو سبا به د سیوري ورکونکې لویه ونه شي.

مه هېروه، د سم لورې په لور روان هر کوچنی ګام ستا د نوي ژوند برخه جوړوي. مهمه دا نه ده چې څومره ګړندی ځې، مهمه دا ده چې ودرېږې نه.

درس: د بدلون لپاره تل ستر کار ته اړتیا نشته؛ کوچني، دوامداره ګامونه کولی شي ستا ټول ژوند بدل کړي.

فصل ۶: د ځان سره مینه



ډېری وخت موږ د نورو د خوښولو لپاره دومره هڅه کوو چې خپل ځان هېر کړو. د خلکو د غوښتنو، د هغوی د قضاوت او د هغوی د رضایت په لټه کې دومره منډې وهو چې ورو ورو له خپل ځان سره اړیکه له لاسه ورکوو.

خو حقیقت دا دی چې تر ټولو لومړی انسان چې ته ورسره د مینې اړیکه لرې، باید خپله ځان وي. که ته له خپل ځان سره مینه ونلرې، د نورو مینه به تل نیمګړې او مشروط درته ښکاري.

د ځان سره مینه د غرور یا ځانپسندۍ معنا نه لري. دا معنا لري چې ته خپل ارزښت پېژني، د خپل بدن او روح پاملرنه کوې، او ځان ته اجازه ورکوې چې د خوښۍ وړ اوسې.

ځان ته وخت ورکول ګناه نه ده. د ستړیا په ورځ کې د آرام کولو، کتاب لوستلو، یا یوازې د یوې پیالې چای څښلو حق لرې. ته هم د پاملرنې وړ یې، لکه څنګه چې نور یې دي.

ځان ته ووایه:

"زه له ځان سره مینه لرم، ځکه زه د خپل رب مخلوق یم. زه د پاملرنې او عزت وړ یم، حتی که څوک یې ونه ویني."

کله چې ته له ځان سره مینه زده کړې، نو د نورو سره مینه هم پاکه او بې‌شرطه کېږي. ځکه هغه څوک چې د ځان قدر کوي، د نورو قدر هم په رښتینې ډول کوي.

درس: د ځان سره مینه د هرې مینې بنسټ دی – که ځان درسره ښه وي، ټول ژوند به درسره ښه شي.

فصل ۷: ستونزې د ودې زينې دي



په ژوند کې داسې وختونه راځي چې هر څه د تار پر وړاندې ولاړ ښکاري. ستونزې، ناکامی، او خفګان داسې احساس درکوي لکه چې د یوې لوړې دیوال مخې ته ولاړ یې. خو که ښه فکر وکړې، هره ستونزه په حقیقت کې د ودې لپاره یوه زینه ده.

خدای ستونزې زموږ د ماتولو لپاره نه راولي، بلکې د جوړولو لپاره يې راولي. کله چې ته له یوه ستونزمن حالت څخه تېرېږې، نو پوه شه چې ته اوس له خپل پخواني ځان څخه پیاوړی شوی. دا د ژوند ښوونځی دی، او هره ستونزه د دې ښوونځي یوه نوې سبق ده.

یاد ولره:

طلا یوازې د اور په تودوخه کې صفا کېږي.

قوي ونې یوازې هغه وخت ريښې ټینګې کوي چې د باد سره مبارزه وکړي.

او قوي انسان یوازې هغه وخت رامنځته کېږي چې ستونزو ته سترګې په سترګې ووینې.

ځان ته ووایه:

"زه له ستونزو نه تښتم، زه ورسره مخامخ کېږم. ځکه زه پوهېږم چې له دې وروسته به زه لا قوي او پوه شم."

کله چې د ژوند د سختيو پر وړاندې ودرېږې، د رب دا خبره په زړه کې وساته: "زه له تا سره یم." همدا باور به تا د هرې ستونزې له دیواله پورته کړي.

درس: ستونزې د بندیدو نښه نه دي، بلکې د لوړې ودې زینې دي. د هرې ستونزې له شا یو نوی سبک منتظر دی.

فصل ۸: یوازېتوب د ځان پېژندني ملګری دی



یوازېتوب ډېر خلک وېرولای شي. کله چې شاوخوا څوک نه وي، انسان فکر کوي چې هېر شوی یا بې ارزښته دی. خو یوازېتوب تل د غم معنی نه لري — ځینې وخت یوازېتوب د ځان پېژندنې تر ټولو غوره ملګری وي.

کله چې ته یوازې یې، د نورو د نظرونو او غږونو شور ورکېږي. دا هغه وخت دی چې ته د خپل زړه غږ اورې، خپل فکرونه ښه پېژنې، او خپل ژوند له سره سنجولی. یوازېتوب تا ته فرصت درکوي چې ځان له نوې زاویې وګورې.

د یوازېتوب په وخت کې کولی شې:

له خپل رب سره اوږدې خبرې وکړې.

د خپلو راتلونکو هدفونو پلان جوړ کړې.

د زړه زاړه زخمونه درمل کړې.

خپل استعدادونه وپېژنې او وده ورکړې.

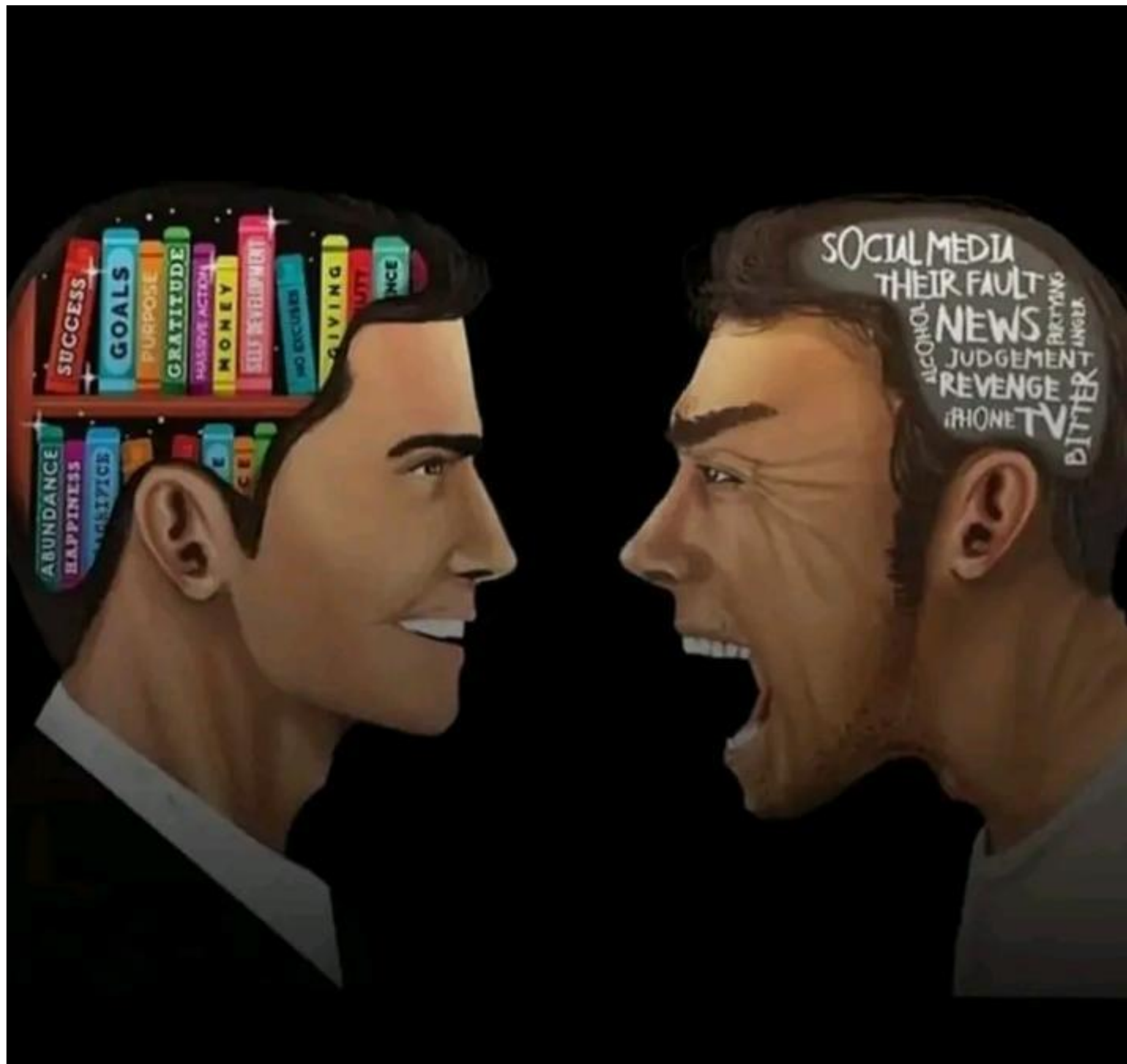
یاد ولره، یوازېتوب د دې لپاره نه دی چې ته ضعیف احساس وکړې، بلکې دا د دې لپاره دی چې ته له درون څخه پیاوړی شې. کله چې د ځان ملګری شې، بیا به هیڅکله د نورو په نه شتون کې مات نه شې.

ځان ته ووایه:

"زه یوازې نه یم، زه د خپل ځان او خپل رب په ملګرتیا کې یم."

درس: یوازېتوب د کمزورتیا نښه نه ده — دا د خپل ځان پېژندلو، رغولو او پیاوړتیا لپاره یو زرین فرصت دی.

فصل ۹: د بخښنې ځواک



بخښنه د زړه تر ټولو ستره درملنه ده. ډېری وخت موږ د خلکو د تېروتنو، دروغو یا خیانتونو په یاد کې ژوند کوو. دا یادونه لکه درونډ بار زموږ په اوږو کې پاتې کېږي او هره ورځ مو له دننه خوري.

خو بخښنه یوازې د هغوی لپاره نه ده چې تا ته یې زیان رسولی — بخښنه د تا د زړه د آزادۍ لپاره ده. کله چې ته بښنه کوې، ته خپل ځان د قهر، غصې او کرکې له زنځیرونو خوشې کوې.

بخښنه دا نه مانا چې ته د چا کړنې هېر کړې، یا دا ومنې چې هغه سم کار کړی. بخښنه یوازې دا معنا لري چې ته پرېکړه کړې چې د هغه درد بندي نه پاتې کېږې.

بخښنه تا ته:

د آرام احساس درکوي.

د زړه سپېڅلتیا ساتي.

د نوې خوښۍ دروازې پرانیزي.

ځان ته ووایه:

"زه بښنه کوم، نه ځکه چې هغه یې مستحق دی، بلکې ځکه چې زه د آرام مستحق یم."

کله چې ته بښنه زده کړې، د خپل رب د رحمت یوه کوچنۍ انعکاس ګرځې. ځکه رب هم موږ د بې شمېره تېروتنو باوجود بښي.

درس: بخښنه د زړونو دروازې د خوښۍ او آرام لپاره پرانیزي. بښنه وکړه، او له درون څخه آزاد شه.

فصل ۱۰: د شکر ځواک



شکر د زړه هغه رڼا ده چې د ژوند تیاره له منځه وړي. کله چې ته د خپل ژوند نعمتونه وینې او د هغوی لپاره مننه کوې، نو د خوښۍ دروازې پرانیزې.

ډېری وخت موږ د هغه څه پسې منډې وهو چې نه لرو، او هغه څه هېروو چې لرو. که هره ورځ لږ شېبه د خپل شته نعمتونو د شمېرلو لپاره ودرېږې، پوه به شې چې ته څومره بډای یې — حتی که په جیب کې دې هېڅ نه وي.

شکر:

د زړه سکون زیاتوي.

خپل درد په ځواک بدلول

د خدای نعمتونه لا ډېر کوي.

د ژوند په هره ورځ کې ښکلا پیدا کوي.

قرآن کریم کې الله تعالی فرمایلي دي : "که شکر وباسئ، زه به یې درته ډېر کړم." دا وعده ده، او د خدای وعده هېڅکله ماتېږي نه.

یاد ولره، شکر یوازې د لویو شیانو لپاره نه دی. د سهار هوا، د مور دعا، د اوبو یوه ګیلاس، د ملګري مسکا — دا ټول هغه نعمتونه دي چې د شکر وړ دي.

ځان ته ووایه:

"زه د هر هغه څه لپاره شکر وباسم چې لرم، ځکه پوهېږم چې دا ټول زما د رب له رحمته دي."

درس: شکر د نعمتونو قفل پرانیزي. هر څومره چې شکر زیات وي، هومره به خوښي او نعمتونه ډېر شي.

فصل ۱۱: د امید څراغ



ژوند کله ناکله داسې ښکاري لکه تیاره شپه چې هېڅ څراغ پکې نه وي. ستونزې، غمونه، او د خلکو بېپروايي د زړه رڼا ورو ورو مړه کوي. خو په همدې تیاره کې، امید هغه کوچنی څراغ دی چې لاره روښانه کوي.

امید تا ته دا پیغام درکوي چې هره تیاره یوه پای لري او هر طوفان وروسته د لمر خندا راځي. امید دا یادونه کوي چې هره ستونزه یوازې یوه ازموینه ده، نه د ژوند ختم.

خپل درد په ځواک بدلول

امید لرل:

تا له ماتېدو ژغوري.

د هڅو لپاره ځواک درکوي.

د سبا د ښکلا باور ساتي.

یاد ولره، امید د زړه انتخاب دی. که د نړۍ هر څوک هم ناامید وي، ته کولی شې په خپل زړه کې د هیلو څراغ بل وساتې. ځکه رب هغه څوک هېڅکله نه پرېږدي چې په هغه باور ولري.

ځان ته ووایه:

"زه امید لرم، ځکه پوهېږم زما رب ژوند ته د بدلون وړتیا لري، حتی که زه یې لاره نه وینم."

درس: امید د ژوند تیاره په رڼا بدلوي. هر څومره چې امید وساتې، هومره به د خوښ سبا امکانات ډېر شي.

فصل ۱۲: د صبر میوه



صبر د ژوند تر ټولو خوږه میوه ده، خو د هغې ونې وده وخت غواړي. ډېرى خلک غواړي چې هر څه ژر ترلاسه کړي، خو د لویو نعمتونو او بریاوو لپاره صبر د کلید حیثیت لري.

صبر دا نه معنا چې هیڅ کار مه کوه او یوازې انتظار وباسه. صبر دا معنا لري چې په هڅه کې دوام وکړه، حتی که نتیجه سمدلاسه نه ویني. دا د باور یو حالت دی — باور پر دې چې رب ستا دعاوې اوري او ستا د وخت غوره انتخاب کوي.

هر څوک په ژوند کې د آزموینو له لارې تېرېږي. ځینې یې د مال له لاسه ورکولو، ځینې د روغتیا، او ځینې د ملګرو د جلا کېدو له لارې. په دې ټولو کې، صبر هغه ځواک دی چې تا له ماتېدو ژغوري.

قرآن کریم کې الله تعالی فرمایلي: "بېشکه الله له صبر کوونکو سره دی." دا معنا لري چې که ته صبر کوې، نو د خدای مرسته ستا ترڅنګ ده.

ځان ته ووایه:

"زه صبر کوم، ځکه پوهېږم چې د هرې سختۍ وروسته اسانتیا راځي."

درس: صبر تل د بریا دروازې پرانیزي. د صبر میوه خوږه ده، خو یوازې هغه څوک یې خوري چې د ونې د ودې انتظار وباسي.

فصل ۱۳: د زړورتیا ګام



ډېر وخت موږ د نوي څه پیل کولو څخه وېرېږو. موږ فکر کوو چې که تېروتنه وکړو یا ناکام شو، خلک به موږ ته په ټیټه سترګه وګوري. خو ریښتیا دا ده چې زړورتیا د ویرې درک کول او بیا هم مخ پر وړاندې تلل دي.

زړورتیا یوازې د جنګي اتلانو ځانګړتیا نه ده، بلکې د هر هغه چا ځانګړتیا ده چې د ژوند په سختو شېبو کې خپل ټکان له لاسه نه ورکوي. هر لوی سفر د لومړي کوچني ګام اخیستلو سره پیل کېږي.

کله چې ته د ویرې پر ځای زړورتیا غوره کړې، نو د خپلو خوبونو په لور به لومړی گام پورته کړې. هر گام چې واخلې، ته له خپلې تیارو څخه بهر راځې او خپل ځان ته ثابته کوې چې ته توان لرې.

ځان ته ووایه:

"زه وېرېدلی یم، خو زه به زړورتیا وکړم، ځکه پوهېږم چې د وېرې ماتول زما د پرمختګ لاره ده."

درس: زړورتیا هغه لومړی گام دی چې هر لوی بدلون پیلوي. د وېرې ماتول، د څواک لومړی نښه ده.

فصل ۱۴: د ژوند ښکلا



ژوند یوازې د ستونزو او خفګانونو مجموعه نه ده. دا د ښکلا، مینې، او امید د رنګونو یوه پراخه دنیا ده. کله چې موږ د ژوند په هره لحظه کې د ښکلا لټون وکړو، نو د زړه د خوشحالۍ دروازې پرانیزو.

ښکلا په ساده شیانو کې نغښتې ده: د لمر د ځلا پر مخ یوه مسکا، د یوې ماشومې خوشحاله خندا، د یو ملګري د مینې کلمات، یا د طبیعت آرامه غږونه.

موږ باید زده کړو چې په هر حال کې د ژوند له وړو نعمتونو مننه وکړو او په زړه کې د شکر رڼا وساتو. ځکه هره ورځ چې موږ ژوند کوو، یوه نوې موقع ده چې خپله کیسه ښکلې کړو.

ځان ته ووایه:

"زه د ژوند هره شېبه ستایم، ځکه دا زما د خوښۍ او زده کړې فرصت دی."

درس: د ژوند ښکلا په وړو او ساده شیانو کې ده. کله چې ته د ښکلا سترګې ولرې، نو هره ورځ به ستا لپاره د خوښۍ نوې ورځ وي.

پیغام

ژوند یوازې د خوښۍ د شیبو نوم نه دی، بلکې د دردونو، یوازیتوبونو او ازموینو ډګر هم دی. خو همدا دردونه د انسان د ځواک بنسټ جوړوي. هره ستونزه د نوې ودې زینه ده، او هره تیاره د رڼا د راتګ نښه ده.

ریښتینی ځواک هغه څوک لري چې خپل درد د الله په وړاندې کیږدي، او خپل روح د هغه په نوم ارام کړي. عزت هغه څوک مومي چې خپل ارزښت د خلکو په نظر نه، بلکې د خدای په نظر کې لټوي.

مینه یوازې هغه وخت بشپړه ده چې د عزت څادر پرې غوړول شوی وي. بې عزته مینه د تیارو سیوری دی، خو له عزته ډکه مینه د رڼا څراغ دی.

دا کتاب د هغو لپاره لیکل شوی چې غواړي د ژوند له کړاوونو نه د ځواک سرچینې جوړې کړي، د پرېښودو په ځای د دعا لاره خپله کړي، او هر پای د نوي پیل د زېري په سترګو وګوري.

